المتال القوال ما أنورة

> جَمعها المطران بولسُ ليخوري

تبرعت بنفقات الطبع ابنة شقيقتي السيدة فريدة بربر أرملة المرحوم الدكتور توفيق فرح

يوزع بجانأ

المتاك المقالة ما المورة المو

> جَمعهَا المطران بولٽ ل لخوري

### مقدمية

طلب الي نشر الامثال والاقوال الماثورة التي استعملها في أحاديثي • واجابة للطلب أدفع للطبع بعض هذه الامثال والاقوال وقد سمعت خمسين في المئة منها من المرحومين والدي والخمسين الباقية من سأئر الناس •

فأنصح من يطلع على هذا الكتيب ان يستفيد مما يعتويه • لأن الامثال هي حكمة الشعب كما يقال • « والنصيحة كانت عمل » •

المطران بولس الخوري

صيدا في ۱۹۸۲/۱۲/۲۲

الا وصية الله وسيد، واست : (وحده غزيز أ أقال إلى في ( مشورة ) ... الكورة ا وتأفرت ، ومنها رحد الى كيفتل وتأخ أنا المرابات عنده كاهن اسمه غيلمون بشارة من برمانا لبنان ، فقال لي : « يا ابونا بولس تأخرت كثيرا » وكرر هذه العبارة وانا ساكت لا اجيب . لانسي بالفعل كنت لا اعرف جوابا لهذا الكلام ، عندئذ تدخل البطريرك وقال لي : جاوب يا خريج جامعة اثينا ، فقلت لغبطته : الصحيح اني لا اعرف جوابا على هذا الكلام ، فقال لي البطريرك قل له : « من حضر ما غاب » . وكانت المرة الاولى التي سمعت بها هذا المثل .

• لا تعمل لايدك وصله •

• لا تشتغل من قفا ایدك •

• اللي الناس بتشتغلوا خوازيق بتنجرلوا •

تمليسق:

الله يرحم أمي كانت تتول لي كل يوم تتريبا : لا تعمل لايدك وصلة . لا تشتغل من تفا أيدك . اللي الناس بتشتغلوا خوازيق بتنجرلوا . وكانت تعني أن أتعاطى أعمالي بنفسي وأن لا أوكل أحدا عني . ولكني لم أعمل بتولها ولا مسرة .

● اليوم مرقني وبكره غرقني •

● اعطینی صوف وخود خروف ۰ ﴿ رَجْمُهُمُا عَالَمُهُا مِالَّهُ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ ا

• ربوط ایدك منیح بتستریح •

• الناس ما بتنساق بفرد عصاً ، ( يعني بعصا واحدة ) ٥

• كل دقن لها مشط إلى الله الموسود والله الله الله

• الجمرة ما بتحرق غير موضعها في المسالم الما الما الما

• ربى كلبك بيعقر جنبك ا

• اللي ما بتتمب عليه الأيادي ما بتحزن عليه القلوب •

• الله ما عندو حجار حتى يضرب فيها •

• لحقني بأرضك واقضي غرضك •

• اللي بيفصل من جلد غيرو بوسع \* ﴿ ﴿ وَ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ اللَّهِ

• هروب من الشر وغنيلو •

• الله يسمدو ويبعدو •

• ابنك لا تعلموا الدهر بيعلمو .

• الراس كتير الاوجاع . ويوان المديد له مهاء ٥

# • وعد بلا وفاء عداوة بلا سبب •

#### تعليستن:

اذكر اني مرة وعدت من أهلي بشيء وكنت تلميذا في مدرسة مار يوحنا مارون نكتبت اليهم أقول: ان الوصايا العشر ينقصها وصية وهي: « لا تعد » وبالفعل ان من يعد ولا يني يسيء كثيرا الى الموعود . واني أذكر حادثة واحدة في هذا الموضوع وهي:

عندما نتحت تضية انتخاب مطران لأبرشيسة جبل لبنان استدعائي المثلث الرحمة البطريسرك الكسندروس الطحان وطلسب الي أن أخوض معركة الانتخابات ووعدني بأن يساعدنسي لاكون مطرانا على الابرشيسة المذكورة ولكن للاسف بدلا من أن يفي بوعده ويساعدني حاربني بكل قواه وكلفتني المعركة غاليا وكل ذلك بسبب وعده الذي كان بلا وفاء ، ونسي البطريرك المثل القائل « وعد الحر دين » .

• تعابوا كالاخوان وتعاملوا كالاجانب

#### تعليستي:

سنة ١٩٠٦ كان عمري عشر سنوات نكتب لي المرحوم جدي ( الخوري الدراوس ) بقلم عريض هذه الآية وطلب الي" ان انقلها مرارا كثيرة وعندما الملع على ما كتبته وراى ان كتابتي اصبحت مقروءة قال لي : علق هذه الآية نوق مكتبك حتى تعمل بموجبها ، ويشهد الله اني لم اعمل بموجبها ولا مسرة .

• من حضر ما غاب •

#### تمليست :

في أواخر سنة ١٩٢٦ استأذنت مسن البطريرك غريغوريوس حداد ( رحمه الله رحمات واسعة ) وذهبت لزيارة اهلي في ترية ( بتعبوره ) لكوره ، وتأخرت ، وعندما رجعت الى دمشق ومثلت أمام البطريرك وكان

a Fall & Pile

- الجنة بلا ناس ما بتنداس •
- لا تكن يابسا فتكسر ، ولا لينا فتعصر
  - الكريم من كتم اهانته •
  - عدو عاقل خير من صديق جاهل
    - أهلك ولا تهلك
    - الرجوع عن الخطأ صواب •

### تعليسق:

يتولون : « الرجوع عن الخطأ غضيلة » وهذا خطأ لان لا علاقة للغضيلة هنا ، والا لكان المثل هكذا : الرجوع عن الرنيلة غضيلة ما أما الرجوع عن الخطأ فهو الصواب .

المتأخر خير من العدم •

# تعليسق:

هذا التول هو للنيلسوف اليونانسي ستراط وقد اخذته عنه كسلُ الشعوب وهذا شيء مالوف ولكن لا يجوز لكل أمة أن تدعي أن هسذا التول لهسا .

• كل شي انت تزرعه تقلعه الا بني آدم انت تزرعه وهـو يقلمك .

### تعليــق:

عندما كنت في مصر ( ١٩٣٤ - ١٩٣٨ ) كنت أزور المحامي المعروفة الاستاذ انطوان دروسو ، وكان يرانتني شماس ( ما زال حيا يرزق ) مكان الاستاذ انطوان دروسو كلما زرته يتول لي : انتبه من هذا الشماس . لان كل شيء أنت تزرعه تقلعه الا بني آدم أنت تزرعه وهو يقلعك » .

- لو بدها تشتی غیمت •
- المكتوب بينقرا من عنوانو
- لا تلز الفاين ( الجبان ) بتعلموا المراجل
  - أهل الجاروفي مُعروفي
    - شهد للقط دنبو
- النهر اللي بأولتو ما جر قشاش بآخرتو ما بيجر خشاب
  - طب الجرة عاتما البنت بتطلع لأمها •

 اللي ما بتعلم فيه الكلمه ما بيعلم فيه السيف • قال الشاعر العربي :

من يهن يسهل الهوان عليه ما لجرح بميت ايلام

• الناس بلاء الناس •

• كما تراني يا جميل أراك •

• لا تصدق كل ما تسمع •

• لا تندم على ما فات •

الاصل عون

الاصل للآخره يا فاخره

بياكل فول وبيرجع للاصول

الطبع غلب التطبع

العشرة الرديئة بتفسد الاخلاق السليمة •

عمال معروف ورميه بالبحر •

• قال الشاعر العربي : ان ع مالا ما في ذري المالا :

ازرع جميلا ولو في غير موضعه فلا يضيع جميل أينما زرع

• الكلام صفات المتكلم وكل أناء بالذي فيه ينضع •

كل الدروب بتوصل على الطاحون •

• طولة البال بتهد الجبال •

الشحادة كيميا ولكن الوقفه على الباب صعبه •

• الحبه بتدور بتدور وبترجع للكور •

• تيتي تيتي متل ما رحت جيتي •

• كرمال عين تكرم مرج عيون •

• الزايد خي الناقص •

• لا جدال في الذوق •

• لاقيني ولا تطعميني مصح عد المحدد العلمان الم

• دارهم ما دمت في دارهم • تلوه ١٠ الما الما الما الما الما

- م الله على الله والحي الله الله -
- o the make only that we want
- و تقاتلت البنت وأسا مدارا الماج -
- a cin little and Tomas is the
- o of all they of the inter gody : have be wise ?
- 10 200 much & 20 mal
- a we get at the ment of the second
- · Harid og Hellin
- و بترقع البقرة وينك ( الله المان)
- · Y Jule Illy you side of the second of the lie -
- و النظائة من الايمان .
- المالك مسائلة ان سات اسائلة والواخني خاناك ا
- · Ihiday da in the state of the · this and has begin by light on
- a july there is not been a
- و ان باتت قاتت
- · Illy of all the time the state of
- @ that I want the " must live to a work house of وخديد لقرب .
- Estimate : and a market bear like the was on the conjustice the till their Comparison with a state from the in the House have been a المعالي الما والمالك المالك المالك المالك المالك المالك
- 6 to tried Kent and which is a second of the
- a the the way the way with
- a marting and the 6 Illy sile Tale also aske

the total and the second would all a thing for one only the sale of the

and the format of the contract The will being the week to be a self to

• ايد الحر ميزان •

• ان كان هالغزلي غزلتك قمصان حرير رح تلبسي •

• خود الحره ولو بارت ودور الدورة ولو دارت •

• زيوان بلدك ولا قمح الصليبي •

• الفرس الاصيله ما يعيبها جلالها •

• الكلب كلب ولو بين السباع ربي •

• ان الطيور على أشكالها تقع •

• باب مفتوح كلب لا يستحي •

• اغلق دارك ولا تتهم جارك •

• المال السايب يعلم الناس الحرام •

• اللي تحت باطو مسلي بتنعرو •

• الجمل لو شاف حردبتو بيوقع ويكسر رقبتو •

كل طلعة قبالها نزلى

• لا تطعم العبد الكرآع فيطمع بالذراع •

• كل ضربة تصيبني ولا تقتلني هي قوة جديدة لي •

كل ضربة توفرها عن عدوك ستأكلها أنت •

• قالوا الواوي بلع المنجل قلت عند التصريف بتسمع صريخو

من جرب المجرب كان عقله مخرب

• عند هالخنقه خدلك هالزمور •

• زمر بنيك •

# تمليـــق:

كان في قريتنا (بتعبوره) مكاري ينزل كل يوم الى طرابلس وكانت المراة تقول له عمال معروف جبلي زمور لابني ، وكان المكاري كلما رجسع وسالته المرأة عن الزمور يجاوبها : لا تؤاخذيني نسيت ، وقد مضسى وقت طويل والمرأة توصي المكاري على الزمور والمكاري ينسى ، وكسان لهذه المرأة جار كبير في السن وكان يسمع هذه القصة ، فاشفق علسى المراة وقسال لها : يا جارة بكلمسة عمال معروف ، مش رح يزمر ابنسك ، لازم تعطى المكاري ثمن الزمور ، وفي اليوم التالي مر المكاري فقالت له ام

• شاور كل الناس وارجع الى رأيك •

• قالوا عدوك حبك قلتلن بيكون جن

• تقاتلت البنت وأمها صدقوا المجانين •

ذنب الكلب حطو أربعين سنة ما تقويم •

یا دل اللي ما الو ضهر
 یعنی : لیس له سند •

• ان كنت سيدها لا تزيدها •

• من بعد ما كنت سيدها صرت طبل بعرسها •

الدنيا مع الواقف

بتوقع البقرة وبيكتروا السلاخين •

لا بارك الله يوما تذكروني فيه ، يقصد : يوم الوفاة .

• النظافة من الايمان •

لسانك حصانك ان صنتوا صانك وان خنتو خانك •

• الدنيا أم •

• الدنيا صندوق فرجه ، تفرج يا بني آدم وروح •

• غيبة المستحيه من عبكرا لعشيه •

• ان باتت فاتت •

● اللي ما عندو كبير يشتري كبير •

• ثلاثة لا تعيب المرء: خدمته لنفسه ، وخدمته لضيف ، وخدمته لفرسه •

#### تمليــق

سبعت هذا المثل لاول مرة من المرحوم والدي نقلت له اذا كانت خدمة المرء لنفسه وخدمته لضيفه لا تعيب المرء الا يعيبه خدمته لفرسه الماجاني : ما دمت اخدمها ثم اركبها غلين العيب ا

• ان شفتها لازمه اجعلها مكارمه •

• قليل المروه بيصير فلكي : يعني متفلسف •

• ساعة لقلبك وسأعة لربك •

اللي عند أهلو على مهلو

e in the case the chee of the "

المراجع والمراجع والمراجع

att de cont

e that the est " y

Tel Carac pills of profits of a gill allow solds to become 

a relay that the first taking the 19

a . . a fall alling

تفسي :

يقال في معرض التعزية ومعناه الله لا يصيبكم بمصيبة اعظم مسن المصيبة الحاضرة . مثلا أنا لم أنهم هذا القول الا عندما نقدت شقيقسي نهيم ، وكنت نقدت من قبل والدتي وحزنت عليها كثيرا ولكن عندما مات شقيقى نهيم نسيت حزنى على والدتى » .

أسأل مجرب ولا تسأل حكيم

• ناس بدهن ضربة كف وناس بدهن خزق عبايي •

تفسير :

سبعت هذا المثل من والدي فسألته ماذا يعني هذا المثل قال لي ما يلي : اذا أردت أن تهين أنسانا يجب أن تعرف أخلاقه لان من الناس لا يهانون أذا ضربتهم (صفعتهم) بالكف لان لا كرامة لهم ، أنما يشعرون بالاهانة أذا مزقت لهم العباءة ، لانك تكون قد خسرتهم أجرة رقعها ، وعلى العكس يوجد أناس عندهم كرامة ومهما الحقت بهم خسائر مادية لا يعتبرون أنهم أهينوا فمثل هؤلاء لا يهانون الا بصفعة كف .

• مثل اللي راح يطعن عند خالتو •

تعليــق:

نزل انسان من قريتنا بتعبوره على نهر الجوز الذي يغصل بيننا وبين بلاد البترون وعندما طل على المطحنة رأى خالته صاحبة المطحنة جالسة خارجا تتشمس غقال في نفسه ما ابرك هذا النهار لان خالتي موجودة في المطحنة ولا شك في انها ستطحن لي القبحات بدون اجرة . هذا كان تفكير الشاب . اما صاحبة المطحنة غمذ شاهدت ابن شقيقتها قادما يسوق الشاب . اما صاحبة المطحنة غمذ شاهدت ابن شقيقتها قادما يسوق دابته وعلى غهرها كيس القمح قالت في نفسها : ما ابرك هذا النهار ابن اختي سيعطيني نصف الكيس اجرة الطحن . تقف القصة عند هذا الحد لان المقصود هو معرفة الفرق بينتفكير الشاب وبين تفكي خالته وليس المتصود ماذا كان في النتيجة .

لذلك عندما يقصد أنسان صديقا له وينشل يقول : متل اللي راح يطحن عند خالتو .

خبزك ما فيه ملح

تمليستي :

بعدما انتهت الازمة البطريركية واستتر الكسندروس طحان بطريركا على انطاكية وسائر المشرق كنت في حدث بيروت بوظيفة وكيل عام ابرشية

شيخ انت سيد المارنين ( الاكل على قدر المحبة ) . ناجابه الشيسخ الفازني على النور : يا سيدنا ما عادت محبة صار عشق وغرام .

• قلبي على ولدي وقلب ولدي على الحجر •

• الغرض مرض •

قال الشاعر العربي:

صاحب العاجة أرعن لا يرى الا قضاها

• العين بصيره واليد قصيره •

• الكسرة بيد الشحاد غنيمة •

• عديم ووقع على سلة تين •

• طلعت سلتو بلا تين •

• كرم على درب •

• ايدو بالكرم دبوس ( يعني بخيل ) •

الجار ولو جار •

• جارك القريب ولا خيك البعيد •

عز مالك • عز مالك • ذل مالك • ذل مالك •

تفسيم :

اذا احتفظت بمالك لا يكون لك عز . واذا بذلت ما لك لا يكون لك ذل .

• لا تلوم الغايب حتى يعضر \*

• الغايب عذرو معه •

• يا غافل لك الله •

كم في السجون من أبرياء (أو مظلومين)

• احترنا يا قرعة من اين بدنا نمشطك •

• اقرع وقيمة الحلاق على قفاه •

• صحيح لا تكسر ومكسور لا تاكل ، وكول حتى نشبع \*

• المال اللي بيجي هيك بروح هيك .

• البكاء فوق راس الميت •

• الله لا ينسيكم حزنه •

● على حجة الورد بيشرب العليق •

• كلب ينبح معك ولا كلب ينبح عليك •

• بحبك بستر عيوبك ، ببغضك بكثر ذنوبك ، وعين الرضى عن كل عيب كليلة •

• المال غطى عيوب الناس وذنوبها •

• بحبك يا اسواري لكن متل زندي لأ •

• بحاكيكي يا جارة حتى تسمعي يا كني •

• ليت ذات سوار لطمتني •

#### تفسي

يقال هذا المثل لحقير يتطاول على اكبر منه مقاما وشرمًا وقيمة (ه)

• في الصيف ضيعت اللبن •

#### تمليـــق:

لهذا ألمثل تصة في الادب العربي والذي يهمنا هنا أن نوضح أن هذا المثل يقال لمن يضيع نرصة ثبينة .

الكلاب تنبح والقافلة تمشى •

• أعزب دهر ولا أرمل شهر •

• ما في دخان بلا نار •

• النار تعت الرماد •

• ثلاثة لا تخفى : العب \_ والعمل \_ وركب الجمل •

● الدجاج لا يهدس الا بالزيوان • .

• كل عنزه معلقه بكرعوبها •

• كل شي على بابو بشبه صحابو •

• على شكلو شكشكلو •

• البنت المليحه ولا الصبى الفضيحه •

• الصيت الحسن خير من المال المجموع •

• الشمس شارقه والناس قاشعه •

• درهم وقاية خير من قنطار علاج •

خیر الکلام ما قل و دل •

جبل لبنان الارثوذكسية وفي يوم من الايام زارني المرحوم المطران ثوذ وسيوس ابو رجيلي وباحثني في موضوع انتخاب مطران جديد للابرشية وفي سياق الحديث قال لي : « خبزك ما فيه ملح » . فطلبت التفسير فقال لي : الطارنة الذين انسحبوا من دمشق خلال جلسة الانتخاب وجاءوا الى دير مار الباس شويا ومكثوا مدة وكنت رئيسا في ذلك الدير . ثم عندما كانوا يجتمعون في دار مطرانية الحدث وكنت أمكث فيها كوكيل للابرشية وكنت أيضا اخدمهم كضيوف قال المطران ابو رجيلي ان هؤلاء المطارنة لا يريدونك مطرانا على لبنان ولا ينتخبونك فيظهر ان خبزك ليس فيه ملح اي انهم الكوا من خبزك ولكنهم ليسوا معك .

ما أبخلك في بيتك وما أكرمك في بيوت الناس

یا جبل ما یهزای ریح

• يا فزع أنفه من هدير البحر •

ويقال هذا المثل عن مدن اخرى واقعة على شاطىء البحر .

القرد في عين أمه غزال •

• نزلت العبده عالسوق ما لقيت اجمل من ابنها

• الفقير أو طلع على ظهر الجمل بيعضو الكلب •

• الكلب اللي بدك تجرو على الصيد بلاه وبلا صيدو •

• تمخض الجبل فولد فاره •

• تقاتلو الفيران على كشك الجيران •

• افتخرت القرعة بشعر جارتها •

• صمت دهرا ونطق كفرا • -

• البرد سبب كل علة •

• الدفا عفا ولو كان في عز الصيف •

• الكحل أحلى من العمى •

اللي ما هو من ضهرك كلما جن افرحلو

الجنون فنون •

• العادة خامس الطبيعة •

• من علمني حرفا كنت له عبدا •

• اطعم الفم بتستحي المين •

اذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب

ان كان فيك خير الأهلك خير \*

• اركب الديك وشوف لوين بوديك •

• الفاجر أكل مال التاجر •

القوة جزاها كل خبر

• العصا من الجنة •

• التكرار بيعلم الحمار •

• العبل على الجرار بيقطع خرزة البير •

• لا تشرب من البير وترمى فيه حجر •

• مال الخسيس لابليس

• اقعد أعوج واحكى جالس •

یا رایح کتر ملائح ( ویقال کتر قبائح ) •

• الأعور أعور بعينو •

• من عاشر القوم أربعين يوما صار منهم وفيهم \*

لولا الكاسوره ما عمرت الفاخوره •

• ما مت ، ما شفت مین مات ؟

● القصة ما هي رمانة القلوب مليانه •

اذا مشیت علّی مهلك بتوصل بكیر •

تفسيس :

في دير البلبند درسنا اللغة الروسية خبس سنوات كالمة ولكسن الزمن انساني هذه اللغة ، انها ما زلت اذكر من الكتاب الروسي الذي كنا ندرس نبه : القصة الاتية : كان سائق عربة خيل سائرا في الطريق وقاصدا قرية ما ولكنه كان يجهل الطريق والمساغة التي تفصله عن تلك القرية ، وفي طريقه صادف انسانا قادما من تلك القرية نسأله السائق ، هل استطيع أن أصل هذا اليوم إلى القرية الفلانية ؟ أجابه ذلك الرجل : اذا مشيت على مهلك بتوصل بكير » .

غما كان من سائق العربة ( الحوذي ) الا ان اخذ يضرب بالسوط خيل العربة ليستعجل المسير وقال في نفسه ان من قال لي اذا مشيت على مهلك بتوصل بكير هو قليل العقل لانه كيف نوفق بين على مهلك وبين بكير .

وبعد تليل من الوتت تعطلت دواليب العربة بسبب السرعة واضطر هذا العربجي ان يقضى ليلته في الطريق وانتظر حتى طلع النهار ووجد من يصلح له عربته . عندنذ نهم المثل ، وتحقق من ان الذي يهشي على مهله يمسل بكير .

• شو عرف الحمر بأكل الزنزبيل •

• من تحت الدلفه لتحت المزراب •

• من الجب للدب

الطمع ضر وما نفع •

يا طالب الزود يا واقع في النقصان \*

عصفور في اليد ولا عشره على الشجره •

مالحجة ما بتقلى عجه

• عدر أقبح من ذَّنب •

• من راقب الناس مات هما •

الخطأ المشهور خير من الصحيح المهجور \*

• التعليم بالمثال خير من التعليم بالأقوال •

النور من الشرق

• ما بيجي من الغرب شي بيسر القلب •

• السيف كلما شاب طاب

• صابح القوم ولا تماسيهم •

• من يسرق الابره يسرق الجمل •

• الانسان من النسيان •

• آخر دواءِ الكي •

اذا كان الكذب بينجي الصدق انجى وانجى •

أر عذرك ولا تر بخلك

• ما حك جلدك غير ظفرك •

• من كتم علته قتلته •

• من أخذ من غير ملته وقع في علته •

خبي فحماتك الكبار لآذار الهدار

• شباط لو شبط ولبط ريحة الصيف فيه -

بین تشرین و تشرین صیف تائی \*

ایلول طرفو بالشتی مبلول \*

● اللي بيكبر الحجر ما بيضرب •

• العجر مطرحوا قنطار •

• من خفف رأسه تعب رجليه •

• الرخيص غالى والغالى رخيص •

الآباء يأكلون الحصرم والابناء يضرسون \*

● اللي بيفوتك حصرم بتاكلوا عنب \*

• بدك تاكل عنب أو بدك تقتل الناطور •

● السلام یجر الکلام • والکلام یجر البطیخ • والبطیخ مش الی •

# تفسيع :

كان في سهل البقاع ناطور صحراء وعنده زريعة بطيخ نكان جار له يأتي في المساء ويحييه قائلا السلام عليكم ، غيرد عليه الناطور : وعليكم السلام ، تفضل ، غيجلس ويقضي السهرة معه ، ومن باب اللياقة ومن عادات اللبنانيين الضيافة ، غكان يختار انضج بطيخة وياكلها مع ضيفه ، ولما تكرر ذلك لاحظ صاحب الارض ان كلما وضع علامة على بطيخة ناضجة يأتي في النهار ولا يجدها ، غادرك ان الناطور هو الذي يسبقه على اكل البطيخة الناضجة ، غقال له يا أخسي : هل صدق فيك المثل ، حاميهسا حراميها ، غاضطر الناطور ان يشرح مصيبته لمعلمه صاحب الصحسراء ووعد ان لا يعود الى مثل هذا العمل ، وبعد ايام جاء جاره وبادره قائلا والسلام عليكم ، غلم يرد الناطور السلام ، عندئذ قال له الجار ، اما ترد السلام اجابة : يا اخي السلام يجسر الكلام ، والكلام يجر البطيخ ، والبطيخ مش الى .

بیستقبل الجایی و یودع الرایح

• مع أم العريس ومع أم العروس •

• جعا ما بيقوى الاعلى خالتو •

قال له لماذا تبكي وأنا خالك ، أجابه : أنا أبكي لانك خالي .

• الدير القريب ما بيشفي •

• الندر للدير والتعب على سمعان •

• سمعان والدفتر بأيدو

● اللي الدفتر بايدو ما بيكتب اسمو نحس ٠

الفآخوري كيفما راد بيدير اذن الجره •

🔹 يا لساني ما عدمتك 🔹

• ما هم المعيده من سواد الوجه •

• بيشكر السوق من ربح •

• اللي بيحضر السوق ببيع وبيشتري •

• ما حدا بينادي على زيتو عكر •

• كل يغنى على ليلاه •

• كل من خلق علق •

ما قصرني عن الجرد غير الحفا

اعطى القوس باريها •

تقال لن اعطي وظيفة عن استحقاق •

• المصالمن عصبى •

● المين اللي شافت وشهدت واجب قلعها فكيف اللي ما شافت وشهدت \*

سبحانك يا ربي ما أكثر خلقك •

#### تفسسى :

كان على مساحة البرج في بيروت مطعم كبير وكانت طناجر الاكل موضوعة عند الباب حسب العادة القديمة غدخل رجل غريب لياكل وطلب من صاحب المطعم أن يسكب له من الاشكال التي اختارها وبينها كان يصب الطبيخ في الصحن كان يقول : سبحانك يا ربي ما اكثر خلقك ، وبعد أن اكل الغريب ودقع ثمن الاكل سال صاحب المطعم : ما معنى تولك : سبحانك يا ربى ما اكتر خلقك ؟ أجابه بما يلي :

انا يا أخي نتحت هذا المطعم الكبير منذ عشرين سنة ، واعتدت ان لا أشتري شيئا بل أذه بالى سوق اللحم واتسابق مع الكلاب على للمة النتف التي يرميها اللحامون في الارض كذلك أذهب السي سسوق

• زرعوا فأكلنا نزرع فيأكلون •

• ما بتعرفه حتى تجربه •

• العركة بركه •

• اللي بطيلعهن السمرة ما بيكفوها خطوط وحمره •

یا بادلین غزلانکم بقرود

الف كلمة جبان ولا كلمة الله يرحمو

• على الباغي تدور الدوائر •

● من حفر حفرة لأخيه وقع فيها •

• طابخ السم آكله •

اللي بتاكلو بيروح واللي بتطعمو بيفوح •

• الدآية ما عليها مخبايه •

الله مع الفقير

● اعط خبزك للخباز ولو أكل نصفه •

● الولد ولد ولو حكم بلد •

• اذا كنت لا تستح فافعل ما تشاء •

• الشجرة قد ما بتعلى ما بتلعق السما •

• اللي ما بخاف من الله ما بخاف من العبد •

• الله ما انشاف لكن بالعقل انعرف •

• قللها ولا تقطعها •

• اذا كان الأكل ما هو لك بطنك ما هو لك •

• ما كنت معنا اشتلق على المعنى •

• المعنى بقلب الشاعر •

• الله يستر من الاعظم •

• على يرث وعلى لا يرث •

• شتاء وصيف على سطح واحد ما بيصير •

على وذويك ذويك وعلى

• كيف حال الكلبه يا شيخ •

الخضرة واجمع الخضرة العاطلة المطروحة على الارض النح . . ومع ذلك مطعمي هذا الكبير دائما ملآن ويعج بالزبائن ولم يلكل عندي انسان الا مرة واحدة . وبعبارة اخرى ما اكل عندي انسان ورجع ياكل مرة ثانية . ومع ذلك كما ترى مطعمي هذا الكبير دائما ملآن ، فقاطمه الغريب وقال بصوت عال : سبحانك يا ربي ما اكثر خلتك .

• كل تين ولمعن الجوز ، أي الزوج •

• ثلاثة لا ينامون : الجوعان والبردان والفزعان •

🗨 یا طخو یا اکسر مخو 🔹

• ثلاثة لا تطاق : النق ، والبق ، والطق •

• اللي بيوقر مثل اللي بيجيب

• هدية المقرف ، ليمونه حامضه •

• الايد الفاضية مجويه •

• زوج كزالك •

تفسي

كان بعض اللبنانيين يلفظون الكان كما نلفظ نحن اليوم باللغة العامية التان . أي أ ، فيتولون جوز أزالي ، والجوز ية سدون به زوج ، فتكون المدارة هكذا : زوج كذالك » .

وكلمة كذالك هي جمع لكلمة كذلك . والكذلسك هو النظارات . فكانوا يتولون عن أثنين يترافقان ويتناسبان طولا وعرضا واخلاقا ، زوج

• كل راس فيه حكمه •

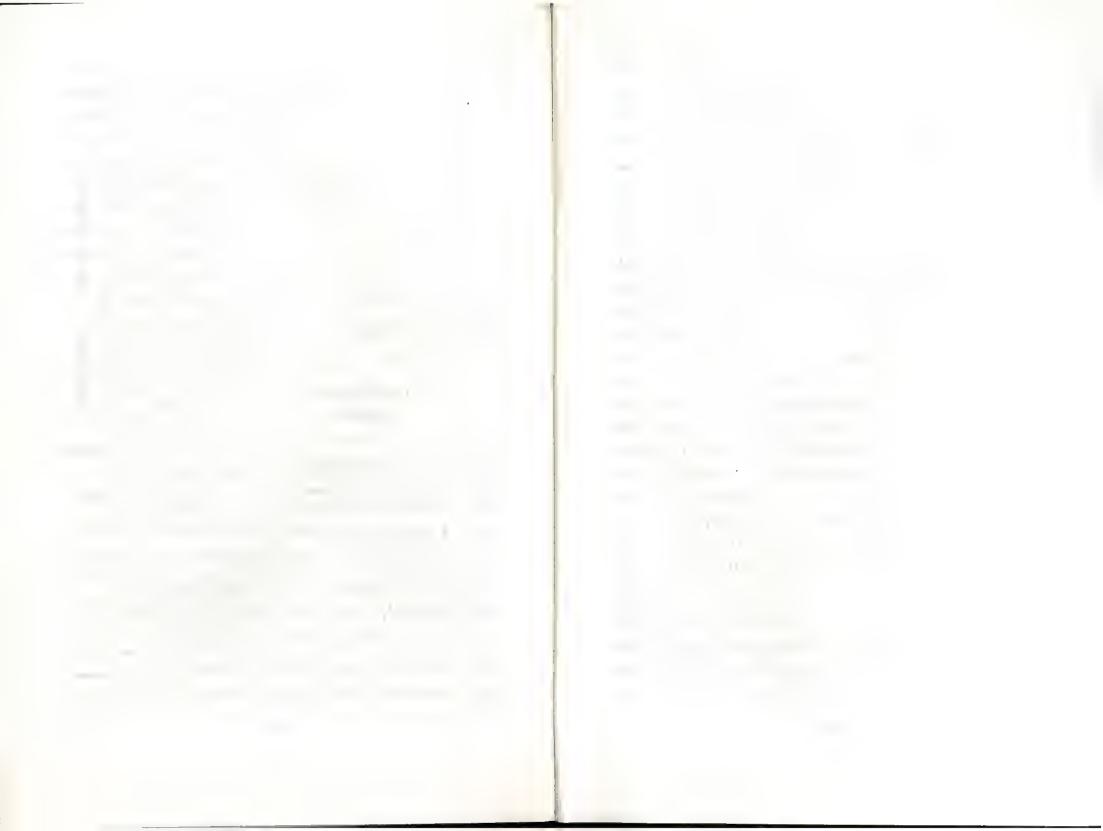
• اللَّي عقلو ما هو معو اتنين بديرو •

• مين اللي غاظك ؟ هاللي بلغك •

• اللي بدك تقضيه امضيه ، واللي بدك ترهنو بيعو .

تفسيع :

كانت والدتي رحمها الله تقول لي : كل قضية يطلب منك ان تعطى المضابك نيها اقضها اي بت نيها . لانها كانت تكره التأجيل . ولا تقعرف على كلمة ( بعدين ) كذلك اذا اضطررت ان ترهن شيئا لقاء مال نلا ترهنه بل بعه لان الرهن مهما طال الزمن سينتهي بالبيع ، غلماذا التأجيل ا من خلف ما مات \*



هل يعتل أن يدغنوا حيا في الأرض أ غسكت الشباب وتابع الاثنان سيرهما حتى وصلا ألى قرية الشيخ وهنا أغترقا العجوز ذهب ألى بيته 6 والشباب ذهب ألى الخان ليبيت فيه .

ولما ومسل العجوز الى بيته اخبر ابنة له كلما جرى له في الطريق مع ذلك الشاب ، نقالت النتاة لابيها : يا أبى أن هذا الشاب الذي سالك هذه الاسئلة هو فيلسوف واليك التفسي: « اتحملني ام احملك » يعني: اتحدثني ام أحدثك . و « هل اكل اصحاب الارض زرعهم أم لا » يعنى: هل استدانوا مالا على هذا الزرع ، و « الذي يدننونه هو حى أو ميت » يعنى : هل ترك وراءه خليفة أم لا " . وكلفت الفتاة والدها أن يأخذ عشاء الى ذلك الشاب مؤلفا من وعاء ملآن من اللبن وسبعة ارغفة واثنى عشر بيضة وقالت لوالدها ، قل لذلك الشاب : بدرنا كامل واسبوعنا سبعة ايام وسنتنا اثنا عشر شهرا » . فذهب العجوز الى الخان وسلم الطعام الى الشماب وبلغه كلام ابنته . وبعد أن اطلع الشماب على الطعام قسال لذلك العجوز : سلم على ابنتك وقل لها : بدركم ناقس واسبوعكم ستة ايام وسنتكم احدى عشر شهرا ، ولما رجع الشيخ الى بيته بلغ سلام الشاب وكلامه الى ابنته ، عندئذ قالت الفتاة لابيها يا أبى أكلت علي الطريق بيضة برغيف خبر مع اللبن ، هنا قالت الفتاة لوالدها اذهب حالا الى الخان وادع هذا الشاب الى بيتنا منفذ الوالد ارادة ابنته وذهب واتى بالشاب الى بيته . وحال وصول الشاب الى بيت العجوز قامت الفتساة ماضرام النار ووضعت ابريق القهوة على النار حسب تقاليد العرب ولما غلى الماء وسمع صوته ذلك الشاب سأل الفتاة التي كانت تسد اعجبت بذكاء الشاب ، هذا السؤال : « ماذا تقول ألماء وهي تغلى » ؟. اجابت النتاة: الماء تقول وهي تغلي:

اصل البلا مني بالوادي جريت عود اللي نبت مني بنارو اكتويت

فاكتفى الشاب بهذا الجواب وشرب القهوة وودع الفتاة وأباها وقفل راجعا الى المدينة وقدم الجواب الى بنت الملك وفاز بالزواج منها .

کل مفعول جایز و کل مشاور ممنوع •

• كل ممنوع مرغوب •

● اللي بيعرض بضاعتو بترخص \*

• كلُّ شيء يباع في الدكان ما عدا العب •

• اللي بياكل دجاج بيوقع بالسياج •

• اللَّي بياكل هالأكلات بيموت هالموتات •

• كثر السؤال وقلل الدوران •

• الدهر دولاب والايام قلابه •

سيحان من يغبر ولا يتغبر \*

• خبى قرشك الابيض ليومك الاسود •

• أصلك فصلك يا بنى آدم •

• بعد خراب البضره •

حب الموت غيرك بيكرهو

يضر ولا يفوت •

قال الشاعر العربي:

اذا أنت لم تنفع فضر فانما يراد الفتى كيما يضر وينفع

• دنب كر ما بينفع ولا بيضر

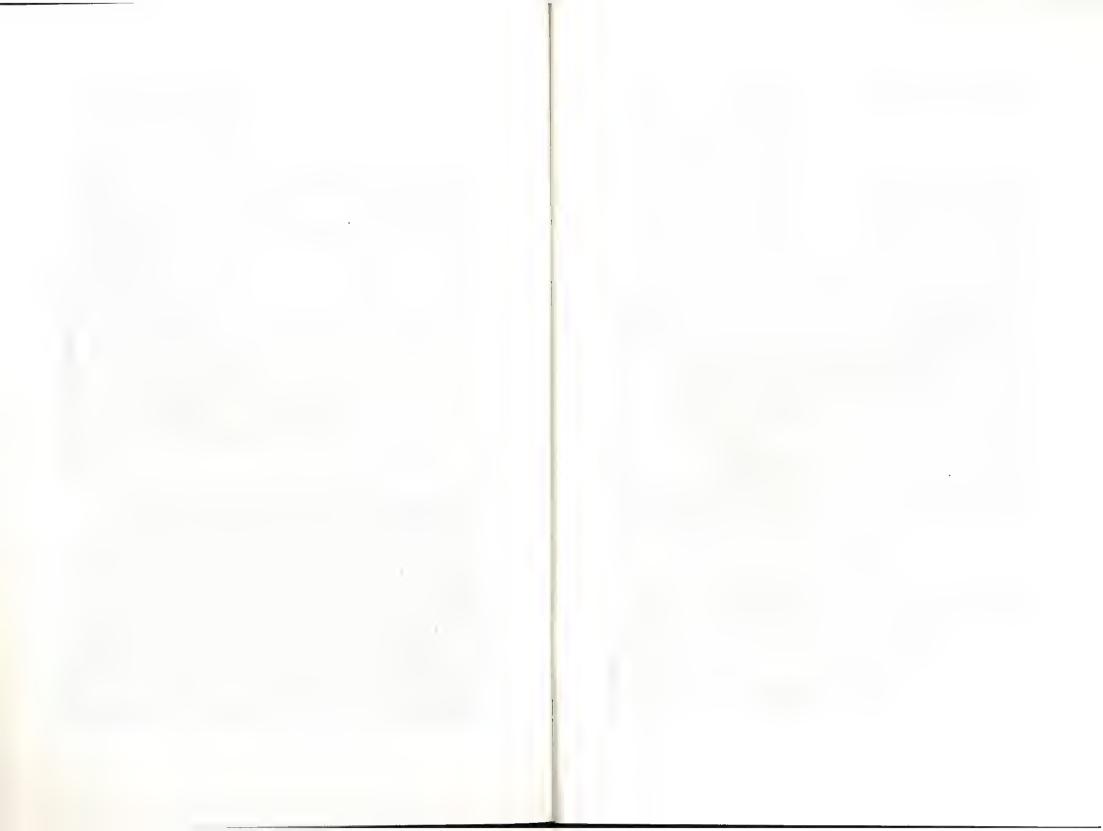
• العتب مرفوع والرزق على الله •

أصل البلى مني بالوادي جريت عود اللي نبت مني بنارو اكتويت

# تفسيع :

حكى والله اعلم أن بنت من بنات الملوك في ذلك الزمان طرحت على طالبيها السؤال الاتي : « ماذا تتول الماء عندما تغلي على النار » .

وحكي أن شابًا طرحت عليه بنت الملك هذا السؤال طلب مهلة ثلاثة المام وخرج من المدينة الى البرية وفي طريقه التعى شيخا يسير في الاتجاه الذي يسير فيه ذلك الشاب وعلى الطريق سال الشاب ذلك الشيخ : هل تحملني أو أحملك و مناجاب الشيخ : يا أبني لا أنا قادر أحملك ولا أنت قادر تحملني و وبعد قليل وهما سائران سال الشاب الشيخ السؤال الثاني: أنظر يا شيخي الى هذه المزروعات الخضراء نماذا تقول اصحابها اكلوها أو لا ؟ أجاب الشيخ : يا أبني الزرع بعدو صغير ولم ينبت فيه سنابسل فكيف يأكله أصحابه » و و و ابع الاثنان طريقها ، فمرا على متبرة وكان معضهم ينزل ميتا في الحفرة فسال الشاب الشيخ السؤال التالي : ماذا تقول يا شيخي هذا الذي يدفنونه هو حي أو ميت ؟ و أجاب الشيخ يا أبني ابني



لى استعد للذهاب معي للوغاء بالوعد ، فتهيبت الموتف وتلت له اذا كنت تتصد أن ترضى العرب بشخصى وأن أكون ضابط أرتباط بينك وبينهم مأنا اعترف بأني لست صالحا لهذه الوظيفة . لاني لا استطيع أن أكون شخصا مزدوجا ولا يمكن أن أتجرد من توميتي العربية ، وعندي احلام وامال في وطنى واعتذرت منه عندئذ تال لي الا تعرف شخصا اخر يليق بهذه الوظيفة اجبته نعم ، اعرف رجلا تخرج من كلية خالكي اليونانيــة ويتقن اللفة اليونانية اكثر مني وهو يوناني اكثر من اليونان ومخلص للامة اليونانية اكثر من اليونانيين وأسمه نقولا عبد الله ، وكان كاتبا في السفارة اليونانية في بيروت ، قال لي البطريرك اكتب لصديقك نتولا عبد الله ليوانيني الى الاسكندريه . وبالفعل كتبت رسالة وارسلتها الى المرحوم شتيتي ابراهيم الذي سلمها الى نتولا عبد الله يدا بيد وبناء على رسالتي هذه سافر نقولا عبد الله الى الاسكندرية ورافقه المطران اغناطيوس حريكه رحمهما الله وتبت رسامة نقولا عبد الله مطرانا على الحبشة مركزه البطريركيه مع البطريرك . ودارت الايام من سنة ١٩٣٦ الى ١٩٣٤ حين كانت معركة أنتخابات مطران لجبل لبنان وكنت فزت بالترشيح وكنت الاول بين المرشحين ولكن البطريرك الكسندروس طحان الغى الترشيح لانه لم يكن يريدني ولا يريد سائر الفائزين بالترشيع . في هذا الوقت جاء المطران نتولا عبد الله الى دمشق واتفق مع البطريرك الكسندروس طحان علسى ارسالي الى القاهرة لاكون رئيسا لكنيسة السوريين هناك ( الناطقين بالضاد ) ظاهرا وباطنا ليبعدني عن معركة انتخاب مطران لجبل لبنان . مانصعت للامر وسافرت الى القاهرة وكنت انتظر ان الاقي وماءا من الذي المترحته مطرانا على العرب في بطريركيه الاسكندرية ولكن ويا للاسف كان العدو الاكبر لي . قال الشاعر العربي :

رب من ترجو به دفع الاذی کان یاتیك الاذی من تبله .

# الحادثة الثانيــة:

طلبت الى مناة (ما تزال حية ترزق) ان تدرس في احدى مدارسي الخاصة وكانت لا تحمل شهادة علمية تجيز تعيينها معلمة قانونية ، ولكن بعد مراجعاتها ومراجعات الوسطاء قبلت ان تدرس الصغار بشرط ان لا يسجل اسمها لا في سجلات المدرسة ولا في البيانات التي كنست اتدمها لوزارة التربية فتبلت هذا الشرط ولكن ويا للاسف كانت الاتفاتية شفوية وليست بالكتابة على اساس ان ابناء ادم يربطون بكلامهم وليس كما تربط

- اسمع منى ولا تصدقنى
  - أمن بالحجر بتشفى •
  - کلنا في الهوی سوآ -
- اشكرنا القط وسخ في الطعين •
- سبحان اللي راضي الناس بعقولها اما برزقها لا
  - هنيئًا لمن له مرقد عنزه بلبنان •
- من زود حبى فيك كتبت اسمك عداستيك (العدام)
  - مثل أمل ابليس بالجنه
    - وكلوا القط بالجبنه •
    - العدل أساس الملك •
  - مسبة الدين في وقتها تسابيح
    - کل شیء بوقتو حلو
    - يا الله وين بيتك تنهدو •
  - صح الصحيح وانقطع الرجا •
  - حط راسك بين الروس وقول يا قطاع الروس
    - اتق شر من أحسنت اليه •

# تعليست :

أذكر هنا حادثتين عن العتوتية ( عدم الوناء )

الحادثة الاولى : عندما كنت باثينا وأصبحت في السنة الاخيرة من دراستي في كلية اللاهوت في الجامعة ، استدعاني البطريرك العظيم ملاثيوس متكساكس الذي كان بطريركا في القسطنطينية واختلف مع الرئيس مصطفى كمال الذي قال له تركيا لا تحمل رئيسين ونفاه من تركيا ، فجاء وسكن في ضاحية من ضواحي اثينا ( كفسيا ) والذي عرفته عندما كان رئيس اساقفة اثينا يوم وصلتها طالبا للعلم وطلب الي ان أنشر مقالات باللغة العربية في جريدتي الاهرام والمقطم أدعو بها الروم الارثوذكس الناطقين بالضاد في مصر لانتخاب بطريركا خلفا للمثلث الرحمة البطريرك فوبيوس وكسان يعطيني المواد باللغة اليونائية وإنا انقلها السي العربية ووعدني بأن اذا يعطيني المواد باللغة اليونائية وإنا انقلها السي العربية ووعدني بأن اذا يعطيني المواد باللغة اليونائية وإنا انقلها الى مصر ويسميني مطسرانا على الاسكندرية سيسطحبني الى مصر ويسميني مطسرانا على الناطقين بالضاد ارضاء لهم ، ، ولما غاز بالانتخاب استدعاني وقال

قال الشاعر العربي:

ما حمل الله نفسا فوق طاقتها ولا تجود يد الا يما تجد

• الاعمال بالاكمال •

 ان كان الكلام من فضه فالسكوت من ذهب قال الشاعر العربي:

الصمت زين والسكوت سلامة فاذا نطقت فلا تكن مكثارا

● كل من چد وجد • المحالة والمحالة والمحالة المحالة ال

• تحت السواهي دواهي ٠

• عند اختلاف الدول أحفظ راسك •

بشر القاتل بالقتل ولو بعد حين

● اللي الو عمر ما بتقتلو شده •

صام صام و فطر على بصله •

• اللي بيخفي علته بتقتله •

● فلأن مثل شجرة الزيزفون بيزهر ما بيعقد ٠

• اللي بيلعب القط بدو يلقى خراميشو .

● بير غميق وضايع مفتاحو ﴿ ﴿ إِلَّهُ مِنْ مِنْ مُنْ اللَّهُ عَلَيْكُ مِنْ اللَّهُ عَلَيْكُ مِنْ اللَّهُ

• الذي له في الجمل اذنه يبركه للارض •

• من أخذ أمك سميه عمل • العمل المناسبة المناسبة

• برد الخريف توقاه وبرد الربيع تلقاه •

• اربط ایدك منیح بتستریح ٠

• القساوة ما بتنتسى في المرسط المساوة ما بتنتسى

• أم القاتل بتنسى ، أم القتيل ما بتنسى •

• بدل ما تقول للدجاجه كش ضربها وكسرلها رجلها •

• ان ما خربت ما بتعمر • المناه على المناه على المناه على المناه على المناه

• اللي بدك تخدمو طيعو •

• ضرب العبيب زبيب وحجارتو رمان •

• على حجة الورد بيشرب العليق • الله الله

• بيت السبع ما بيخلي من العظام ١٠ - ١١ - وسيال ١٠ -

البقر بقرونها . وعندما صرفت المعلمات والقانون يقضى بانذارهن بالبريد لم أرسل لها انذارا بالبريد لاني لم أسجل اسمها لا في سجلات المدرسة ولا في بيانات وزارة التربية ، وحيث يوجد في توانين وزارة التربية ان المدرسة يجب ان تنذر المدرسين قبل ١٥ حزيران من كل سنة استندت هذه النتاة الى هذه المادة من التانون واقامت على دعوى في المحكمة المدنية . وكان الاقرب الى المنطق ان تقيم على الدعوى بالاستناد السي القانون الذي يمنع تعيينها مدرسة في المدرسة ، اتف عند هذا الحد من هذه الرواية لاتول لقد صدق المثل : « اتق شر من أحسنت اليه » .

• یا شی یصلح یا بلاه أصلح •

• العتبه نصف الطريق •

• حاميها حراميها • و الميها • الميها •

• الله يستر الكرم من الناطور •

بدك تاكل عنب أو بدك تقتل الناطور ؟

• الناس بتربط بكلامها والبقر بتربط بقرونها •

الطاعة خبر من الأدب

• يا معزى بعد حين •

متل اللي راح يعزي وما بيعرف مين مات •

• السمع مش متل النظر •

من طرق الباب سمع الجواب

• بأيام اللولو ما هللولو •

• خيط بغير هالمسله • خيط بغير هالمسله

من تدخل بما لا يعنيه سمع كلاما لا يرضيه ٩٠

بسقیك بالوعد یا كمون

• كشر عنيابك كل الناس بتهابك •

• وصاحب البيت أدرى بالذي فيه •

بحصه بتسند خابیه •
 لا جود الا من الموجود •

- كل ساعة ولها ملائكتها
- اللي تحت باطو مسله بتنعرو •
- القناعة هي الغني \_\_\_ القناعة هي الغني ا
  - الطمع ضر ما نفع
    - السلامة غنيمة
- امشي بجنازة ولا تمشي بجازة ( زيجة ) لأن الزوجين اذا
  توفقوا بينسوك واذا فشلوا بيسبوك \*
  - اللي بياكل خبز السلطان بيضرب بسيفو
    - يا ما فاتك من غفلاتك •
    - مثل الصبي مع خالتو
    - مين أكبر جحى أما أبوه ؟
  - كل الجمال بتعارك الا جملنا بارك •
- بوس الأيادي ضحك عاالدقون
  - ما بعد الضيق الا الفرج
    قال الشاعر العربى:
- ضاقت ولما استحكمت حلقاتها فرجت وكنت أظنها لا تفرج
  - السلامه غنيمه •
- لولا المربي ما عرفت ربي المناسبين ما عرفت ربي
- - ألف قلبه ولا غلبه •
  - كل شي عاده حتى العباده •
- الشهر اللي ما لك منه نفع ليش تعد أيامه
  - البطن بستان بيخلف أشكال ألوان •
- امرأة الخياط عريانه وامرأة الاسكافي حفيانه
  - اضعك تضعك لك الدنيا •
- ما بيضحك لرغيف السخن
  - الأقارب عقارب · الأقارب · الأقارب
- ما لا يدرك كله لا يترك جله ٠

- الانتظار صعب
- اللي كاويه العليب بينفخ عاللبن •
- اللي عاقصتو الحيي بيخاف من جرة العبل
  - راح حتى يخطب تزوج
    - خير البر عاجله
    - الصديق وقت الضيق •
  - البيت الضيق بيساع ألف صديق •
  - کل ضربة تصیبني و لا تقتلني هي قوة جدیدة لي ٠

# قصة أبو الهبوم

عندما استلمت ابرشية جبل لبنان بصفة وكيل عام اخترت دير مار جرجس الحرف مصيفا لي ، وكان في هذا الدير راهبة كبيرة في السن ( فوق الثمانين ) وكانت طرشاء عبياء عرجاء ولم يكن فيها غير لسانها وصوتها العالى فعطفت عليها وكنت اسمع حكاياتها الطريفة ومن حكياتها ما يلى :

قالت: كان في بلدتها بحمدون فلاح سمته زوجته ( ابو الهموم ) لانه كان متشائما ، ففي يوم من الايام جاء الى البيت وهو يهمهم ويهز براسه فقالت له زوجته: « شو باك يا ابو الهموم » ؟ اجاب: مصيبة كبيرة اصابتني ، « شو هالمصيبة » ؟ قال ابو الهموم: جارنا عندو حماره خلفت جحش بلا دنب » . قالت زوجته: « هيدي مصيبة ؟ » اجاب: مصيبة كبيرة » ، بكرا بيكبر الجحش بستعيرو على الطاحون اذا وقع بايش بدي شد وهو بلا دنب حتى قبموا ؟ .

وفي اليوم الثاني رجع ابو الهموم الى البيت وهو يضحك : متالت له زوجته : « حمد لله ، حمد الله ، اليوم بتضحك خبرني ؟ » تال لها : هالرجال اللي ملحنالو ارضاتو بعتلنا زوادي الناشف خير منها ، اما انا ملحتاو ملاحه البور خير منها .

- کل عدسة لها کیتالها
- مادح نفسه يقريك السلام:
- يقال لمن يتكلم عن مآثره ومفاخره .

• لا تتعرض للهواء البارد وجسمك دافيء •

• نم بعد الفداء وتمشى بعد العشاء عملا بالمثل « تغدى وتمدى ، تعشى وتمشى » •

• ليكن رأسك دائما باردا ورجلاك دائما دافئتين • ومعدتك دائما خفيفة فلا تحتاج الى طبيب •

# ثلاثـة أمـور ساهمت في طول حياتي :

#### ١ ــ النظافـة:

سنة ١٩٠٣ كان عبري ٧ سنوات ، وكان المرحوم جدي ( الخوري اندراوس ) يكلفني ان احمل الابريق والطشت واسكب له الماء ليغسل يديه ولحيته بعد كل وجبة طعام ،

سألته مرة: « لماذا يا جدي كل هذا التعب ؟ »

أجاب: « أن فضلات الطعام تعلق في شعر الشاربين واللحية فتفوح منهما رائحة كريهة ، ثم أن الشعر عموما يحمل ميكروبات ، فيجب علينا أن نفسله دائما حتى نتخلص من الميكروبات وحتى لا تفوح منه رائحة كريهة فيقرف منا الناس » .

حبذا لو يسمع بعض حالمي الشوارب واللحى هذه النصيحة!

# ٢ \_ عدم تناول الطعام بين الوجبة والوجبة :

سنة ا ١٩١٦ كنت في دير البلمند وشعرت بألم في بطني مفحصني الطبيب الاميركاني المشهور ( كراهام ) واعطاني النصيحة الانية :

اجعل طعامك كل يوم مرة وأحذر طعاما قبل هضم طعام أي يجب أن تمتنع عن تناول الطعام بين الوجبة والوجبة ، أما السوائل فتناول منها ما تشاء .

وما زلت منذ ذلك التاريخ حتى اليوم ملتزما بهذه النصيحة .

### ٣ \_ تنظيف اللسان بالسكين:

سنة ١٩٣٦ كنت في القاهرة وتعرفت على طبيب شاب اسمه (محمد) خريج كلية القصر العيني ، وفي سياق الحديث معه نصحني بأن أنظف لساني بالسكين كلما نهضت من النوم صباحا أو بعد الظهر ،

وما زلت منذ ذلك التاريخ حتى اليوم أمعل ذلك بانتظام .

• ان عدت من سفر فاهد أهلك ولو حجر \*

• ان أمنك انسان لا تخونو وان كنت خائن •

• ما يراه العاضر لا يراه الفائب •

• من بعدي الطوفان •

• بعد حماري لا ينبت حشيش •

• الشجرة اللي ما فيها خير قطعها أفضل •

لا تاكل لقمتك الا بعسل ولا تنام الا على حرير وعمرلك
 في كل بلد بيت •

قسال الشساعسر العربسي :

معللتي بالوصل والموت دونه اذا مت ظمانا غلا نزل القطر التفسير:

لا تأكل وأنت جوعان . لا تنام الا وأنت نعسان . وأجعل لك في كل بلد صديق .

لا تقص ذنب حمارتك قدام اثنين : واحد بيقول لك طويلة ، وواحد بيقول لك قصيرة . بتطلع حمارتك بلا ذنب .

• عيشتنا على وجه الارض زيارة •

# التفسير:

أن والدة المثلث الرحمة المطران جراسموس مسرة عاشت لحد المائة مسئة . وفي يوم من الايام قالت لاحفادها : عيشتنا على وجه الارض زيارة . فقال لها احفادها : « زيارتك يا ستى طولت كثير » .

# نصائح صعيت

● المعدة بيت الداء والحمية خير دواء \* على هذا الاساس يجب ان تختار طعامك . فأكثر من اكل الخضر والفواكه ، وقلل من اكل اللحوم والدهن والسبن .

• اشرب كدبا أو كوبين من الماء الزلال كل صباح •

• لا تستحم بعد الأكل بل فبله •

أي لا يجوز أن تدخل الحمام قبل أن تكون معدتك قد هضمت الطعام . ولا تخرج حالا من غرفتك بعد الحمام . بل انتظر نصف ساعة على الاقل قبــل خروجك .